働き盛りの皆さんにお届けする健康情報メール

左からよんでも… 右からよんでも…

毎月 19 日は「かがわ食育の日」

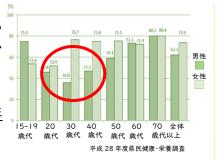
Vol.39 2023年 6月 19日 香川県

6月は「かがわ食育月間」

香川県では、毎年6月を「かがわ食育月間」、毎月19日を「かがわ食育の日」とし、朝食の欠食や野菜 不足の解消に向けた普及啓発など、市町、関係団体等と連携、協力しながら食育を進めています。

主食・主菜・副菜をそろ えて食べるようにしてい る人の割合は、約7割。

特に 20~40歳代男性



で低い傾向です。

健康のためには、

食事をおいしくバランスよくとることが大切です。



このステッカーが目印の 三つ星ヘルシーランチ店は、

主食・主菜・副菜がそろい野菜たっぷりの バランスメニューを提供しているお店です。 まずは、ランチから♪

健康的な食習慣を始めてみませんか。

登録店→



まいにち健康チャレンジ!)

企業対抗戦、今年も開催します!

今年は7月・10月 の2回だよ



lか月間の平均歩数を競う、企業対抗戦を 今年は7月・10月に開催します!職場のイ ベントや健康づくりの取組みとしてぜひご活 用ください。

※企業対抗戦に参加するには、「マイチャレ かがわ!」アプリのダウンロードと、企業登録 が必要です。(登録は6月 22 日まで)登録 手順の詳細は、アプリ内「グループ登録」も しくは、マイチャレかがわ!ホームページにて ご確認ください。

マイチャレかがわ 検 索 https://mychalle-kagawa.com

管理栄養士の 簡単レシピ

『自家製チーズサラダ』



今月の栄養メモ: チーズをこした後にできる 乳清(ホエー)は、煮込み料理など に使うとおいしくいただけます。

【丨人分】

エネルギー:94kcal 脂質:8.1g

たんぱく質:3.1q 炭水化物:3.2g 食塩相当量:0.2g カルシウム:22mg

▼材料(2人分)

・牛乳

・酢

500ml 大さじ3 冷凍枝豆(粒)

IO個

・カット野菜 ・ミニトマト

適量 6個

・オリーブオイル

適量

▼作り方



鍋に牛乳を いれて沸騰 直前まで加 熱する。



火をとめて ①に酢を入 れる。



かき混ぜる とチーズと 乳清(ホエ ー) にわか れる。



布巾をしい たザルに③ をいれてこす。 一口大に丸 める。

⑤ 器にカット野菜、ミニトマト、枝豆、チーズを盛り付け、オリーブ オイルをかけて出来上がり。 お好みのドレッシングをかけてもおいしいです。